

# Idaho's Partners In Health

Volume 9 Number 2

## Pirámide de la Guía de Alimentos para Niños de 2 a 6 años de edad

La punta de la pirámide muestra que es mejor comer menos alimentos que contienen mucha grasa y azúcar. Estos alimentos contienen calorías pero muy pocas vitaminas y minerales.

Los productos lácteos son importantes por el calcio. Los niños entre las edades de 2 y 6 años necesitan un total de 2 porciones del grupo de productos lácteos cada día.

El grupo de las carnes incluyen las fuentes de proteína como los huevos, los frijoles y la mantequilla de maní, como también la carne, el pollo y el pescado. Estos alimentos son importantes por la proteína, el hierro y el cinc.

Los niños deben de comer suficientes alimentos de los grupos de verduras y frutas por sus vitaminas, minerales y fibra dietética.

El grupo de los granos forma la base de la pirámide porque el número de porciones más grande que se necesitan cada día se deriva de este grupo de alimentos. Los productos de granos son importantes por sus vitaminas, minerales, carbohidratos complejos y fibra dietética.



# Porciones de Acuerdo a la Edad del Niño



## ¿Cuánto es una Porción?

### GRUPO DE LOS GRANOS

- 1 rodaja de pan
- 1/2 taza de arroz o pasta
- 1/2 taza de cereal cocido
- 1 onza de cereal listo para comer

### GRUPO DE LAS VERDURAS

- 1/2 taza de verduras en trocitos, crudas o cocidas
- 1 taza de verduras de hojas crudas

### GRUPO DE LAS FRUTAS

- 1 trozo de fruta o una tajada de melón
- 3/4 taza de jugo
- 1/2 taza de fruta enlatada
- 1/4 taza de fruta seca

### GRUPO DE PRODUCTOS LÁCTEOS

- 1 taza de leche o yogur
- 2 onzas de queso

### GRUPO DE LAS CARNES

- 2 o 3 onzas de carne, pollo o pescado cocido
- 1/2 taza de frijoles cocidos
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla de maní

### GRASAS Y AZÚCARES

Limite las calorías en este grupo.

Los niños entre los 4 y 6 años pueden comer las porciones regulares. Ofrezcales a los niños entre los 2 y 3 años un poco menos, excepto por la leche.

El apetito de los niños pequeños puede variar de día a día, depende de cómo están creciendo y qué tan activos son. Con tal de que tengan suficiente energía, sean sanos, estén creciendo bien y estén consumiendo una variedad de alimentos, es probable que están recibiendo la cantidad suficiente de nutrientes que necesitan de los alimentos que comen. Si le preocupa qué tan poco o mucho su niño come, hable con su doctor, con WIC u otro proveedor del cuidado de la salud.

- Los niños entre 2 y 3 años de edad necesitan la misma variedad de alimentos como los niños de 4 a 6 años, pero tal vez necesitan menos calorías. Ofrezcales porciones más pequeñas.
- Una porción para un niño de 2 a 3 años de edad es cerca de 2/3 de lo que es una porción regular en la Pirámide de la Guía de Alimentos.
- Los niños entre 2 y 6 años necesitan un total de 2 porciones del grupo de productos lácteos cada día.
- Los niños más pequeños a menudo comen porciones pequeñas. Ofreciéndoles porciones más pequeñas y permitiéndoles que pidan más, satisface el hambre y no desperdicia comida.
- Cuando los niños cumplen 4 años, ya pueden comer cantidades que cuentan como una porción regular de acuerdo a la Pirámide de Alimentos.
- Ofrezca alimentos nuevos en porciones pequeñas – tal vez de 1 a 2 cucharadas – deje que los niños le pidan más.
- Recuerde, la variedad es la clave para la familia entera. Ofrezca una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos y deje que sus niños decidan cuánto van a comer.

# Los Refrigerios



Estas ideas son buenas en la casa o cuando salen.

## REFRIGERIOS DEL GRUPO DE LOS GRANOS

- |  |   |
|--|---|
| Galletas de trigo con una rodaja de queso                        | Galletitas de gengibre (ginger snaps) o barritas con relleno de higo (fig bars) |
| Cereales listos para comer                                       | *Palomitas de maíz  |
| Panecillos de arroz o de palomitas de maíz                       | *Mezclas de cereal con pasas u otra fruta seca                                  |
| Panes de todas clases, multi-grano, de centeno, blanco, de trigo | Galletas de harina de trigo entero (graham crackers)                            |

## REFRIGERIOS DEL GRUPO DE LAS VERDURAS

- |  |  |
|--|--|
| Verduras como la zanahoria*, apio*, chile verde, pepino, calabacín | Tomates cortados en trocitos   |
| *El apio con mantequilla de maní                                   | Brócoli, judías verdes o guisantes cocidos al vapor con un aderezo bajo en grasa |

## REFRIGERIOS DEL GRUPO DE LAS FRUTAS

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| Mantequilla de maní en rodajas de manzana | Trozos de plátano o piña |
| Gajos de mandarina                        | Fruta enlatada en jugo   |
|   | Jugo (100%)              |

## REFRIGERIOS DEL GRUPO DE PRODUCTOS LÁCTEOS

- |   |  |
|---|--|
| Batidos de leche – hechos con fruta y leche | Rebanadas de queso con pedazos delgados de manzana |
| Queso                                       | Yogur  |

## REFRIGERIOS DEL GRUPO DE LAS CARNES

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Huevos duros (en rebanadas o trozos) | Frijoles colados (espesos) en galletas saladas |
| Mantequilla de maní en galletas      |  |

\*Puede causar que niños de 2 a 3 años de edad se atraganten.

Como ingredientes puede tener alimentos simples como la mantequilla de maní, queso, panes y galletas de trigo entero, cereales listos para comer que no han sido cubiertos con azúcar, verduras y frutas.

# Receta para Tacos Suaves



Para hacer 4 tacos necesitará:

- 4 tortillas de harina de 7 pulgadas
- 1/2 taza de queso rallado cheddar
- 1 taza de lechuga rallada
- 1/4 taza de salsa para tacos
- 1 taza de tomate picado
- 1 lata de 15½ onzas de frijoles cocidos

NOTA: Vea la sección de Los Niños en la Cocina en la parte de atrás para obtener ideas en cómo sus hijos le pueden ayudar con esta receta.

Enjuague y ralle la lechuga.

Enjuague y pique el tomate.

Ralle el queso.

Drene los frijoles y macháquelos con un tenedor, agregando suficiente salsa para mojar y formar una pasta.

Unte frijoles en una tortilla.

Agregue encima el queso, la lechuga, el tomate y la salsa. Doble a la mitad, luego corte en dos pedazos.

No hay necesidad de cocer o calentar.

# Los Niños en la Cocina

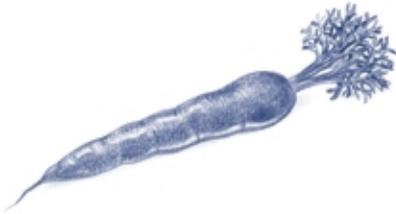


Los niños disfrutan ayudando en la cocina y a menudo están más propensos a comer alimentos que ellos ayudan a preparar. Involucre a su hijo cuando planea y prepara algunas de las comidas y refrigerios para la familia.

Es importante que les dé tareas de acuerdo a la edad del niño. Sea paciente cuando su niño aprende nuevas habilidades en las diferentes edades.

## ACTIVIDADES EN LA PREPARACIÓN DE COMIDAS PARA NIÑOS PEQUEÑOS:

A los niños se les debe de mostrar y enseñar cómo hacer estas actividades. Cada niño tiene su propio ritmo de aprendizaje, así que déle tiempo y desarrollará habilidades.



### LOS NIÑOS DE 2 AÑOS PUEDEN:

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| Limpiar la mesa          | Deshojar la lechuga                    |
| Preparar guisantes       | Llevar ingredientes de un lugar a otro |
| Lavar verduras           | Quebrar la coliflor                    |
| Jugar con los utensilios |  |

### LOS NIÑOS DE 3 AÑOS PUEDEN hacer lo que hacen los de 2 años y además pueden:

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| Envolver papas en papel de aluminio para hornearlas | Untar pastas suaves             |
| Batir líquidos en un recipiente cerrado             | Echar líquidos en un recipiente |
| Amasar y moldear masa                               | Mezclar ingredientes            |
|   | Poner basura en su lugar        |

### LOS NIÑOS DE 4 AÑOS PUEDEN hacer lo que hacen los de 2 y 3 años y además pueden:

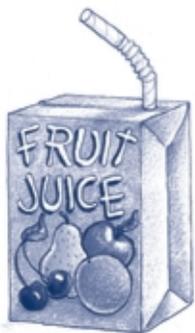
- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Pelar naranjas o huevos duros       | Poner la mesa                                    |
| Machacar plátanos usando un tenedor | Cortar perejil o cebollines con tijeras sin filo |
| Formar bolas                        |  |

### LOS NIÑOS DE 5 Y 6 AÑOS PUEDEN hacer lo que hacen los de 2, 3 y 4 años y además pueden:

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| Medir ingredientes        | Cortar con un cuchillo sin filo |
| Usar un batidor de huevos |                                 |

Cuando su hijo le ayuda con la preparación de alimentos, no se olvide de la limpieza. Lávense las manos con jabón y agua antes y después de preparar la comida.

Cuente con los derrames. El precio que se paga es bajo para que los niños se sientan más cómodos en la cocina.



FUENTES: Tips for Using the Food Guide Pyramid for Young Children 2 to 6 years old. (Sugerencias para el Uso de la Pirámide de la Guía de Alimentos con Niños entre 2 y 6 años de edad) Marzo 1999, United States Department of Agriculture (Departamento Agricultura de los Estados Unidos).

Costs associated with the publication are available from the Idaho Department of Health and Welfare, IDHW/30,000-16030-9/99. Cost per unit \$.05. This issue of Idaho's Partners in Health newsletter is sponsored by the Idaho Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC) federal grant #CFDA 10.557